

# КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ И ЛИЧНОСТЬ

## КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ И ЛИЧНОСТЬ

### *Классный час для подростков*

#### **Цель**

Предоставление подросткам информации по проблеме употребления психоактивных веществ

#### **Задачи**

Обсуждение причин употребления психоактивных веществ; обсуждение воздействия психоактивных веществ на организм человека; описать процесс превращения человека в зависимого от табака, алкоголя и наркотиков; показать, что употребление психоактивных веществ не является эффективным способом разрешения проблем; обратить внимание на то, что употребление психоактивных веществ становится всё более социально неприемлемым.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

***Вступительное слово.** Наше занятие будет посвящено проблеме употребления психоактивных веществ (ПАВ). Мы поговорим о том, почему люди употребляют ПАВ, обсудим последствия воздействия ПАВ на организм человека и на его личность.*

*Для того чтобы наше занятие было продуктивным, необходимо соблюдать правила эффективного общения.*

- Можно делать всё, что не мешает никому из присутствующих.
- Можно быть уверенным, что когда ты говоришь, тебя не будут перебивать.
- Можно надеяться, что тебя никто не оскорбит.

Правила вывешиваются так, чтобы все имели возможность их видеть.

В начале занятия можно выполнить несколько разогревающих упражнений («Хлопки», «Дирижёр оркестра» и т.п.)

***Психолог.** Юность – это такой период в жизни, когда мы решаем очень многие и, наверное, самые важные задачи, стоящие перед личностью. Я и мир, Я и моя жизнь, Я и окружающие меня люди. Хочется познать мир. Хочется узнать всё любой ценой и прямо сейчас. Всё – потому что не хочется ничего упустить (вдруг это самое главное в жизни?). Любой ценой – потому что пока всё равно непонятно, что сколько стоит и есть ли ценность человеческой жизни вообще. Прямо сейчас, потому что вдруг потом уже не успеешь. И кажется, что самая главная ценность – свобода. Как возможность делать то, что хочется.*

*И часто первыми атрибутами свободной, самостоятельной жизни становятся сигарета, алкоголь и наркотики.*

Обсудить вопросы:

1. Что такое психоактивные вещества?
2. Как вы считаете, что обозначают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависимость»?
3. Все ли они одинаково опасны?

4. Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость?
5. Какие бывают зависимости?
6. Актуальна ли проблема употребления ПАВ в нашей местности?

**Психолог.** *Давайте попробуем разобраться, почему люди употребляют или не употребляют ПАВ.*

Разделить доску на две части. Озаглавить одну половину «Причины употреблять ПАВ», а другую – «Причины не употреблять ПАВ». Попросить подростков перечислить причины того и другого. Каждое мнение записывается отдельно.

**Психолог.** *Самыми тяжёлыми зависимостями являются пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам.*

### ИНФОРМАЦИЯ О КУРЕНИИ.

*Курение табака возникло в глубокой древности. При раскопках могил фараонов в Египте были найдены глиняные курительные трубки. Изображения трубок сохранились и на древних индийских картинах. Но широкое распространение курения началось после открытия Колумбом Америки (1492 год). Матросы увидели, что индейцы сворачивают в трубочку листья какого-то высушенного растения, поджигают один конец, а дым вдыхают. Эти трубочки индейцы называли «сигаро». Для курения они также использовали трубки.*

*Семена табака вывезли с острова Гаити в Испанию. Табак быстро распространился по Европе. В России широкое распространение табак получил в 17 веке. Произошло это благодаря Петру Первому, который, бывая в Европе, сам стал заядлым курильщиком, а затем в 1697 году снял все запреты на табак.*

*Вначале табаку приписывались целебные свойства. Но уже в 18 веке стали появляться сведения о вреде табака. И все иллюзии относительно его лекарственных свойств рассеялись. В организме нет ни одного органа, который не был бы подвержен отрицательному действию никотина. Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний лёгких, раковой болезни. 90% случаев рака лёгких наблюдается у людей, которые курят.*

*Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ. Наиболее ядовит никотин. Это один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести палочку, смоченную никотином. Собака погибает от 0, 5 капли никотина. Человеку нужно 2-3 капли.*

*Выкурив 20-25 сигарет, человек получает смертельную дозу. Не погибает потому, что эту дозу получает не сразу. Известны примеры, когда люди погибали, выкурив сразу большое количество сигарет ( юноша погиб, выкурив подряд 10 сигарет).*

*Приобщение к курению происходит в 14-19 лет. После 25 лет происходит постепенное уменьшение числа курящих, особенно этот процесс*

заметен после 40-45 лет. А вот женщины часто начинают курить в 20-30 лет.

Обсудить следующие вопросы:

1. Как вы считаете, какой процент подростков курит? (Реальные цифры - 11,4%)
2. Какой процент взрослых курит? (Реальные цифры – 30,8%)

Подчеркнуть тот факт, что курильщики находятся в меньшинстве.

**Психолог.** Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7 %. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

Попросить детей ответить на вопросы:

1. Как курит тот, кто только начал? В группе или один?
2. Отличается ли это от того, как курят давно курящие?
3. Думаете ли вы, что взрослым курильщикам трудно бросить курить? Почему? Могут ли люди в самом деле зависеть от сигареты?

**Психолог.** Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Курение становится сейчас всё более неприемлемым социально, всё больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема – это возрастание количества девочек подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

### **Главные выводы:**

- Количество курящих людей переоценивается. Некурящих большинство.
- Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.
- Курильщики проходят ряд стадий при формировании вредной привычки.
- Курении постепенно становится всё менее и менее социально приемлемым.
- Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АЛКОГОЛЕ.**

В традициях разных народов существуют разнообразные пищевые предпочтения. Но обращает на себя внимание редкое сходство по отношению к одному виду жидкости. Лечебной ценности он не представляет, но является психоактивным.

*Дикий виноград существовал на Земле ещё до появления человека. Развитие культурного виноградарства происходило постепенно. Сначала люди научились из винограда получать вино. А примерно в 800 году н.э. арабские алхимики путём возгонки научились получать алкогольные напитки.*

*Люди практически сразу обратили внимание на отрицательное воздействие алкоголя на организм человека. Алкоголь влияет на все органы человека. Особенно на головной мозг. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечника и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.*

*Небольшие дозы алкоголя:*

- *Снижают способность ясно мыслить и принимать решение*
- *Заставляют почувствовать небольшое расслабление*
- *Заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно*

*Большие дозы алкоголя:*

- *Замедляют деятельность отдельных областей мозга*
- *Вызывают головокружение*
- *Снижают координацию*
- *Приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния*
- *Приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению*
- *Некоторые люди могут временно отключиться или потерять память*

*Поведенческие проявления воздействия алкоголя:*

- *Драки, ссоры, насилие*
- *Громкие разговоры, крик*
- *Неприятное поведение*
- *Глупость, дурашливость*
- *Легкомыслие*

*Обсудить следующие вопросы:*

1. *Как вы считаете, какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (реальные цифры – 70%, т.е. треть взрослого населения не пьёт вообще)*
2. *Как вы считаете, какое количество людей являются сильно пьющими? (реальные цифры – 10-12% взрослых людей являются сильно пьющими, выпивают за один приём 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю)*

***Психолог.*** *Существует несколько моделей употребления алкоголя.*

1. ***Полная трезвость.*** *Около 30% взрослых не пьёт вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.*

2. Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов и обрядов.
3. Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых людей называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящее время и в подходящем месте.
4. Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того, чтобы их устранить.

Итак, некоторые варианты употребления алкоголя (ритуальный, социальный) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления могут быть опасными и разрушительными.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Банка пива или бокал вина содержат столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, джина или рома.

#### **Главные выводы:**

- Алкоголь – психоактивное вещество, относится к категории депрессантов, он замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.
- Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьёт. Только небольшая часть взрослых – пьяницы и алкоголики.
- Алкоголь не может сделать человека умнее, сильнее, сексуальнее, могущественнее и т.п. Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.
- Умение пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными качествами человека.
- Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

#### **ИНФОРМАЦИЯ О НАРКОТИКАХ**

Наркотики — это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

Наркотические вещества отвечают следующим характеристикам:

- способность вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания;
- способность вызывать зависимость (психическую и (или) физическую), т.е. потребность снова и снова использовать наркотик;
- существенный вред, приносимый психическому и (или) физическому здоровью потребителя наркотика;
- опасность широкого распространения этих веществ среди населения;
- потребление указанного вещества не должно быть традиционным в данной культурной среде.

*Наркомания — заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.*

*Различают психическую и физическую зависимость от наркотиков.*

*Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотик, его действие, постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. На этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать, в каких ситуациях и в какой момент принять наркотик. При этом желание употребить наркотик сохраняется всегда, но разум может победить в борьбе мотивов. Частичная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.*

*Физическая зависимость — проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром.) Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.*

*В механизме формирования психической зависимости важную роль играет влечение к наркотическому опьянению и эйфории, которые наступают в результате активации наркотиком центра положительных эмоций в головном мозге.*

*Разберем процесс формирования зависимости на примере опиоидной наркомании: действие опия связано с тем, что его молекула очень похожа на эндорфины — вещества, естественно вырабатываемые нашим мозгом. Эндорфины не случайно называют «гормонами радости», т.к. они играют важную роль в формировании хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. Особенно много их вырабатывается в моменты душевного подъема, любви, успеха.*

Кроме того, эндорфины отвечают за уровень болевой чувствительности, влияют на темп дыхания, сердцебиения, тонус сосудов, величину зрачка, активность кашлевого центра, работу желез и перистальтику кишечника. При регулярном поступлении опиоидов выработка собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть опиоидные рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики опиоидной группы. При постоянном поступлении наркотика организм снижает чувствительность опиоидных рецепторов, что приводит к необходимости увеличивать дозу для достижения эффекта.

В России к наркотическим средствам отнесены:

- опиаты (морфин, героин, промедол, кодеин, синтетические опиаты — морфин, метадон);
- галлюциногены или психоделические средства: каннабиноиды (гашиш, анаша, марихуана), ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), псилоцибин (финоциклидин);
- некоторые психостимулирующие вещества (кокаин и его производные, фенамин, первитин, эфедрон и другие амфетамины);
- психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази).

Токсические средства:

- разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол);
- снотворные медицинские препараты (седуксен, реланиум, реладорм, тазепам, люминал, фенобарбитал);
- галлюциногенные медицинские препараты (циклодол, пар\_копан, тремблекс, кетамин, калипсол).
- алкоголь, табак.

Лечить наркоманию очень сложно. Это хроническое заболевание характеризуется периодами обострений и периодами ремиссии. При правильном лечении ремиссии могут быть очень и очень продолжительными — хоть всю жизнь. Несмотря на это, все равно сохраняется опасность обострения, если человек оказывается в условиях, провоцирующих новый всплеск болезни. Следовательно, полностью излечить зависимого с этой точки зрения невозможно — всегда остается риск рецидива. Но это абсолютно не означает, что человек не в состоянии избавиться от зависимости и болезненного пристрастия к наркотикам. Любой зависимый от наркотиков человек может вернуться к полноценной жизни, восстановить все, что было отнято наркотиком, и до конца своих дней находиться в ремиссии. Единственное нерушимое правило для любого зависимого — никогда не возвращаться к наркотикам. Одного раза будет достаточно — все начнется сначала.



*В последние десятилетия человечество постоянно ищет универсальный, простой и дешевый способ лечения наркомании. Предлагаются различные системы гипноза и кодирования, хирургические методы (специальные операции на головном мозге, блокирующие центры, отвечающие за формирование зависимости), многочисленные методы медикаментозного лечения, психотерапевтические методики и реабилитационные программы. Опыт показывает, что действенными оказываются только те методы лечения, которые ставят своей целью научить человека жить без наркотиков.*

*В решении этой задачи принимают участие три совершенно равноправные стороны: сам зависимый, его окружение (родители, родственники, друзья) и специалисты. На первом этапе происходит снятие физической зависимости (детоксикация). Это самый непродолжительный этап лечения. Во время детоксикации наркозависимый выступает скорее как пассивная сторона: он выполняет указания врачей, получает лекарственную терапию и проходит процедуры, цель которых очистить организм от физического присутствия наркотика и исключить его из процесса обмена веществ. За счет этого прекращаются проявления абстинентного синдрома, и пациент перестает испытывать физические страдания и органическую потребность в получении новой дозы наркотика. Продолжительность детоксикации — 5—10 дней. За это время, как правило, удается полностью восстановить пациента физически. Детоксикация — короткий промежуток времени, за который зависимому нужно подготовиться к дальнейшему лечению.*

*После возвращения из клиники необходимо как можно быстрее (в идеале — немедленно) приступить к следующему этапу — реабилитации. Эта часть лечения — самая длительная и трудоемкая. За время реабилитации пациенту предстоит избавиться от психической зависимости от наркотика. Реабилитация — процесс восстановления утраченных навыков, социальных связей, налаживания разрушенных человеческих отношений. Поэтому обязательное условие успешной реабилитации — наличие коллектива или группы, в которой под руководством специалиста происходят указанные процессы.*

*Вслед за этапом реабилитации необходим этап вхождения в реальную жизнь (социальная реабилитация). Эта часть пути в значительной степени прodelывается человеком самостоятельно. Социальная реабилитация (трудоустройство, обучение, обретение друзей) помогает человеку избавиться от мыслей о том, что он «не такой, как все», «больной». Этого можно добиться, только приобретая социальные связи в реальном обществе и живя по его правилам.*

**Главные выводы:**

- Наркотики вызывают сильную психическую и физическую зависимость
- Наркотики приносят сильный и часто непоправимый вред психическому и физическому здоровью наркопотребителя

- *Лечить наркоманию очень сложно*
- *Наркотики как и алкоголь производят временный эффект. Вместе с их выводом из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой*
- *Наркотики не дают избавления от проблем*

**Психолог.** *Рассмотрим некоторые причины того, почему люди употребляют психоактивные вещества (чтобы расслабиться, стать более популярным, чтобы самоутвердиться и т.п.). Вы действительно думаете, что курение, алкоголь и наркотики всё это могут? (Выслушать ответы подростков)*

*На самом деле психоактивные вещества – не магическое средство и не могут сделать всё то, что им приписывается. Они не дают избавления от проблем. Наилучший способ поднять настроение – это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы.*

**Главные выводы занятия:**

- *Психоактивные вещества – это вещества, действующие на мозг и нервную систему человека и вызывающие привыкание.*
- *Существует множество немедленных и отсроченных воздействий психоактивных веществ на организм человека.*
- *Употребление психоактивных веществ не делает человека сильнее, умнее, взрослее и т.п. и не является способом разрешения проблем.*
- *Употребление психоактивных веществ является социально неприемлемым. Подавляющее большинство людей не употребляют Психоактивные вещества.*

**Рефлексия.** *В завершении давайте подведём итоги нашего занятия. Что нового узнали? Что было самым интересным? Что было самым необычным? Где вы можете применить полученные знания?*